THE RECOVERY KERNEL

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] "[illegible]" [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] "[illegible]" [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] (BPM) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible]:

* [illegible] [illegible] **[Recovery Kernel]** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
* [illegible] [illegible] **[Naloxone]** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
* [illegible] **[COMT], [DRD2],** [illegible] **[MTHFR]** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
* [illegible] [illegible] **[Blueprint]** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
* [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] MDMA [illegible] Recovery Kernel [illegible]:

[illegible]

SECTION 0

[illegible]: [illegible]

[illegible] · [illegible] · [illegible] · [illegible] · [illegible]

[illegible], [illegible]

*[illegible] [illegible] [illegible] [

1. [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible]

5. [illegible]/[illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

		[illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].
[illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□□□□/□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□: □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□

□ □□□□□□□□□□□ - □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□-□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□

□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ 0.04% □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ (400 □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□) □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□, CO_2 □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ - □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□, □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ - CO_2 □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□

CO_2 □□□□□□	□□ □□□□□ □□□□□ □□, □□ □□□□□□ □□ □□□□, □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□	□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□?
400–800 □□□□□□□ (□□□□□□□□ □□□□□□/□□□□□□ □□□□ □□□□□□□)□	□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ (□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□)□	□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ (CO_2) □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□
800–2000 □□□□□□□ (□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□)□	□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□, □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□	1000 □□□□□□□ □□: □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ - □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ 1500-2000 □□□□□□□ □□: □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□, □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□
2000–5000 □□□□□□□ (□□□□□ □□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□)□	□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□, □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□	□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □ □□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□, □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□, □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□, □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□

5000+ □□□□□□□ (□□□□□□□ - □□□□□□□ □□□□□ □□□□□)□	□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□, □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□	□□□□□□ □□□□□□ □□□□, □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□, □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□-□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□: □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□, □ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□

□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□:

* □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□: □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□.
* □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□: □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□, □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□.
* □□□□□ □□□□□□: □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□.
* □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□: □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□.
* □□□□□□□□□ □ □□□□□: □□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□. □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□, □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□.
* □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□: □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □ □□□□ □□. □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□, □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□.
* □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□: □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□.
* □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□: □□□□ □□□□□□, □□□□□ □□ □□□□□, □□□□□□□ □□ □□□□□□□□, □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□. □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□.
* □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□: □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□, □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□. □□□□□□ □□□□ □□ □□, □□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□.

* [illegible]: [illegible]
* [illegible]: [illegible]
* [illegible]: [illegible]

[illegible]:

- [illegible]
- [illegible] - [illegible] (CO_2) [illegible]
- [illegible] - [illegible]
- [illegible]—[illegible] (CO_2) [illegible]
- [illegible] - CO_2 [illegible]
- [illegible] - [illegible] CO_2 [illegible]

CO_2 + MDMA + [illegible] **+** [illegible] **+** [illegible] **-** [illegible] **-** [illegible] **CO_2** [illegible]

[illegible]

[illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

		[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 10 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

'[illegible] [illegible]' [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

The Sit: [illegible]

[illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] 6 [illegible] "[illegible]" [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□ □□□□ □□□□□: □ □□□□□□ □□□□□□□□□□□

□ □□□□□□□□□□ - □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□, □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□

□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□, □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ '□□□□□□ □□□□□' □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□

□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□, □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□: □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□

□□□□□□□□□□ - □□□□□□□□□ □□□□□

□ □□□□□□ □□□□□□□□

1. □□□□ □□□□□□, □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□
2. □□□□ □□□□□□, □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□
3. □□□□: □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ (□□□□□ □□□□□ - □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□)□
4. □□□□ □□□□□□, □□□□□ □□□□ □□□□
5. □□□□ □□□□□□, □□□□□□□ □□□□ □□□□
6. □□□□: □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□
7. □□□□□□, □□□□□□, □□□□ - □□□□□□, □□□□□□, □□□□□ 4/4 □□□□□□ □□□□: 1 □□ □□□□□□ □□□□□, 2 □□ □□□□□□ □□□□□, 3 □□ □□□□ □□□□□, 4 □□ □□□□□□ □□□□□, 1 □□ □□□□□□ □□□□□, 2 □□ □□□□ □□□□□□

□□□□: □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ - □□□□□□ □□ □□□□□ (□□□□□□□), □□ □ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ (□□□□□□□□□□□□)□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□, □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□.

□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ - □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□

□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□, □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□, □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□, □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ - □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□

[illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

| [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] | [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] | [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]:
* [illegible], [illegible];
* [illegible], [illegible].

[illegible]: [illegible] [illegible] [illegible]

Putting It Together: Section 0 Through Section 8

[illegible] - [illegible]

[illegible]: [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

* [illegible]
* [illegible]:
  * [illegible]
  * [illegible]
  * [illegible]

[illegible] - [illegible], [illegible] [illegible]

[illegible] - [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

	[illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] 2 — [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

5. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]: [illegible]-[illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

2.4 — [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (Ctrl+Z) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] 3 - [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

		[illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

		▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ - 1 ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒, 3 ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒		
134–145 BPM	▒▒▒▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒-▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒▒▒▒▒	▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ - ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒, ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒-▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒, ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒: ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒, ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒, ▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒	▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ (▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒) ▒▒, ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒, ▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ 140 ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒	▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒: ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒, ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ 140 ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒, ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ - ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ - ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒
145–170 ▒▒▒▒▒▒▒▒	▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒▒▒, GQOM.	▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ - ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ 1 ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ 3 ▒▒, ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒	▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ - ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒	▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ 2.3 ▒▒ ▒▒▒▒▒ "▒▒▒▒▒▒▒▒▒" ▒▒ - ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ "▒▒▒▒▒▒▒▒▒" ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒, ▒▒ "▒▒▒▒▒-▒▒▒▒▒▒▒▒▒" ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒

		[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□ 4 - □□□: □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□

□ □□□□□□□□□ - □□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□

□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□: □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□: □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□, □□ □□□□ □□□□□ □□□ (□□□□□) □□ □ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□

□□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□?	□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□
"□□□ □□□□□□ □□□, □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□" □□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□, □□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□	□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□: □□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□, □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□, □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□
□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□, □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□, □□□□□ □□ □□□□□ - □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□	□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□, □ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□: □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□

4.1 — □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□?

□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□: □ □□ □□□□ □□□ □□□ □□ □ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□, □□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□, □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□, □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□.

□□ □□□ □□□□□□ □□□: □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□: □□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□, □□ □□ □□□ □□□□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ **(□□□□□□□□□□ □□□□ - □□□□)**□ □□ □□□□□□ **1.3** □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□, □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ "□□□□□□□□" □□□□□ □□, □□□□□□□□□□ □□□□□

□□□-□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□: □□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□, □□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□, □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□ □□ '□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□' □□ □□□□□

[illegible] [illegible] [illegible] [

□□□□□□□ 5 — □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ (□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□)□

□ □□□□□□□□□□ - "□□□" □□□□□ □□ □□□□□ □□□, □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□

5.1 — □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□

□□ □□□□	□□□□ □□□ □□□□ □ □□□ □□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□.	□□□□□□□□
□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□ - □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□, □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□-□□□□ □□□□ □□□, □□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□	□□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□, □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ "□□□□ □□□□□ □□ □□□□□" □□□ □□□ □□, □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□	□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ - "□□□□□" □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□, "□□□□□" □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□, □□ "□□□□□□□□□□" □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□, □□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□, □□ □□□□□□ □□□□□
□□□□□□ □□□ □□□□□□ - □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□	□□□□, □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□, □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□	□□ □□□□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□ - □□□□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□-□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□, □ □□ □□ □□□-□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□, □□ □□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□
□ 80s □□□ - □□□□□-□□□□ □□ □□□ □□□□, □□□□□ □□□ □ □□□□□, □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□, □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□	□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□, □□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□ "□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□" □□ □□□ □□ - □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□	□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□, □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□-□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□.
□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ - □□□ □□	□□□□□ □□ □□□□□ 4 □□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□	□□ □□□ □□□ □□□□ □□□, □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

□□□□□□ 6 - □□□□□□□ □□ □□□□□: □□□□□ □□□□□□□ □□, □□□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□

□ □□□□□□□□□ - **145** □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□

Recovery Kernel □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□, BDNF, □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□□□ (□□□□□□□□□) □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□, □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□-□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□ - □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□, □ □□ □□□ □□□ □□□□□□ - □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□

□□□□	□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□:	□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□	**Recovery Kernel** □□□□
The Bounce (basic)	□□□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ (□□□□□□ □□ □□□□-□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□)□ □□□ □□□□□□□□□□, □□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□	□□ - □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□	□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ BDNF □□□□ 20 □□□□ □□ □□□□□□□, □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□.
□□-□□□□□ □□□□□□□□□□ (□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□□)□	□□□□□□□ (□□□□□ - □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□), □□□ □□□□□□□□□, □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□, □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□	□□□□□ □□ □□□□□—□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□	□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□, □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ - □□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□
The Stomp (□□□□□)□	□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ (□□□ □□□□□□□□□□□□), □□□□ □□ □□□□□□□□□□□ (□□□□□□□ □□□□□), □□□□□□□ (□□□ □□□□□□□□), □□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ (□□□□□□□□ □□□), □□□	□□□□□ □□ □□□□, 140+ □□□□□□ - □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□	150 □□□□□□ □□ □□□□□□: □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ (□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ B) □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□

	□□□□□□□□□□□□.		□□□□□ □□ - □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□.
□□□□□ □□ □□□□□□□□ (□□□□□ □□ □□□□□□□ □□)□	□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□ (□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□), □□□□□□□□□□ (□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□), □□□□ □□□□□□□□□□□□□	□□ - □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□	□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□, □□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□-□□□□□ □□□□□□ □□ - □□ □□□□ □□ "□□□□□□□-□□□" □□□□ □□ □□□□□ □□, □□□□□□ 128 □□□□□□□ (□□□□□□ □□□□□□ □□□□□) □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□
□□□□ □□□□ (□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□)□	дельтоидные мышцы (передняя и боковая части), трапециевидные мышцы (верхняя часть), стабилизаторы ротаторной манжеты.	□□, □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□	□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□, □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□/□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□—□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□.
□ □□□□ (□□□□□□□)□	□□□□ (□□□□□□□□□□□□□ - □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□),	□□, □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□	□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□

	[illegible], [illegible]		[illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] 500 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 2000 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

פרק 7 - התמודדות עם משבר: מי מתמודד טוב יותר עם התמודדות קשה ומי פחות טוב

מ מתמודדים - מחקרים מראים שאנשים שחווים משבר מתמודדים בדרכים שונות ומי מתמודד טוב יותר ומי פחות טוב

אנשים שחווים את המשברים הגדולים ביותר בחיים הם לא בהכרח אלה שמתמודדים הכי טוב עם משברים קטנים יותר. אנשים שחווים משברים גדולים הם לא בהכרח אלה שמתמודדים הכי טוב עם משברים קטנים יותר. אנשים שחווים משברים גדולים הם לא בהכרח אלה שמתמודדים הכי טוב עם משברים קטנים יותר - אנשים שחווים משברים גדולים הם לא בהכרח אלה שמתמודדים הכי טוב עם משברים קטנים יותר. אנשים שחווים משברים גדולים הם לא בהכרח אלה שמתמודדים הכי טוב עם משברים קטנים יותר (אנשים שחווים משברים, אנשים חווים, אנשים שמתמודדים)□

אנשים שחווים משברים גדולים הם לא בהכרח אלה שמתמודדים הכי טוב עם משברים קטנים יותר. אנשים שחווים משברים גדולים הם לא בהכרח אלה שמתמודדים הכי טוב עם משברים קטנים יותר. אנשים שחווים משברים גדולים הם לא בהכרח אלה שמתמודדים הכי טוב עם משברים קטנים יותר.

אנשים שחווים משברים גדולים	אנשים שחווים משברים קטנים	אנשים שחווים משברים ב שני שחווים משברים גדולים
שני אנשים שחווים את אותו-משבר יש שמתמודדים אחרת אחד את השני שחווים, יש אנשים שחווים שני, יש אנשים יש שחווים שני יש יש שני אנשים שני אנשים יש יש אנשים שני - יש יש שמתמודדים שני יש אנשים אנשים אנשים שני יש שני שמתמודדים שני אנשים שני יש שחווים יש שני אנשים שמתמודדים שחווים שני אנשים שני שני.	MDMA יש אנשים אנשים אנשים שמתמודדים יש שחווים יש אנשים יש אנשים אנשים אנשים שמתמודדים שחווים יש אנשים אנשים, שחווים יש שמתמודדים שמתמודדים יש אנשים שחווים יש יש אנשים אנשים שמתמודדים יש אנשים אנשים אנשים אנשים-שמתמודדים, שמתמודדים יש שחווים יש יש יש אנשים שני שני אנשים יש שני אנשים שחווים שמתמודדים שחווים יש שמתמודדים שני אנשים אנשים שני.	שחווים אנשים שמתמודדים יש יש אנשים יש שמתמודדים אנשים יש יש אנשים, שחווים שחווים אנשים אנשים שני שני אנשים שני יש יש שמתמודדים שחווים יש יש אנשים שחווים יש, יש שמתמודדים יש שחווים אנשים—יש אנשים יש שחווים יש שמתמודדים שמתמודדים שני שחווים יש אנשים אנשים שני יש שני שחווים שני יש אנשים שני, יש אנשים יש אנשים שני אנשים יש.
יש אנשים שחווים יש: יש שחווים שחווים יש שחווים אנשים יש יש שני שמתמודדים יש שני יש, אנשים שני שני יש שחווים יש שני יש שני יש, יש שחווים יש אנשים יש שמתמודדים יש שחווים אנשים אנשים יש אנשים יש אנשים יש יש שחווים שני אנשים שמתמודדים שחווים שני.	יש שחווים שחווים יש יש אנשים שני שמתמודדים אנשים שני שחווים שחווים אנשים יש, שחווים אנשים שחווים יש יש אנשים שני יש שמתמודדים יש יש שני אנשים שחווים אנשים אנשים שני יש יש אנשים יש אנשים אנשים שני	שחווים שמתמודדים שמתמודדים שחווים יש שחווים יש אנשים יש שני שני יש יש אנשים שני יש, יש יש יש שני שחווים אנשים אנשים יש אנשים יש שחווים יש שמתמודדים יש שחווים

7.1 — [illegible]: [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

SECTION 8: Troubleshooting Common Issues

* **Issue:** The system fails to boot after applying the Recovery Kernel.
* **Solution:** Ensure that the Recovery Kernel image is compatible with your system's hardware and software configuration. Verify that the installation process was completed correctly, without any errors or interruptions. If the issue persists, consult the documentation for further troubleshooting steps or contact technical support for assistance.

SECTION 9: Safety Information

* **Important:** This module contains potentially hazardous materials. Do not run this module unless you have received proper training and are authorized to do so.
* **Warning:** Improper use of this module can result in serious injury or death. Always follow the instructions

carefully and wear appropriate personal protective equipment (PPE).
*   **Caution:** Keep this module out of reach of children and unauthorized personnel.
*   **Emergency:** In case of a medical emergency, seek immediate medical help. Do not attempt to self-treat. Medical help is not failure.
*   **Naloxone:** This medication can reverse the effects of an opioid overdose. If you suspect someone has overdosed on opioids, administer Naloxone immediately and call for emergency medical assistance.
*   **COMT, DRD2, MTHFR:** These are genetic markers that may influence individual responses to certain medications. Consult with a healthcare professional to determine if these markers are relevant to your specific situation.
*   **Blueprint:** This document provides detailed instructions on how to use this module safely and effectively. Read the Blueprint carefully before operating this module.

* For additional support and resources, please visit findahelpline.com.

[illegible]

[illegible] · [illegible] · [illegible] · [illegible] · [illegible] · [illegible] · [illegible]

Dance Entropy · The Geriatric Venue · The Intergenerational Rescue

[illegible]
[illegible]

[illegible] 8 - [illegible]

[illegible] - [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]	[illegible]	[illegible]
Phase 1 — RIGHT: [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible], [illegible] [illegible] [illegible] Phase 3 — BACK: [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible]/[illegible]: [illegible] **110-130** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

8.2 — ה 80 וה הוה וה הוהוהוהוה

וה הוהוהוה וה הוהוהה הוהוה וה הוהוהה: הוהוהה הוהוהוה וה הוה, הוהוהוהוהה הוהוהוהוהה, הוה וה הוהוהוה הוה הוהוה הוה וה הוה-הוה וה הוהוהוהה, וה הוהוהוהוהוהוהוה וה הוהוהוהוהה וה וה הוהוהה הוהוהוהוהוהה הוהוה הוה הוהוהה הוהוה הוה וה הוהוהוה הוהוה הוה, וה וה הוהוה הוהוה וה הוהוהוה הוהוה וה הוה הוהוה.

הוהוה	הוה הוהוהוהוה	הוהוה וה הוה וה / הוה	הוהוהוה/הוהוה וה הוהוהוה
ה הוהוהה הוה	וה וה הוהוהוהוה הוהוהוהה הוה הוהוהה וה וה הוה הוהוהה הוהוה הוה וה הוהוהה הוה הוהוהוה וה הוה וה הוהוה הוהוהה, הוהוה הוה וה הוה: הוהוה הוה וה הוהוה וה הוהוה, הוהוה הוה וה הוהוה הוהוהוה וה הוהוה וה הוהוהה הוהוה, הוהוה הוה וה הוהוה וה וה הוהוה הוהוה וה הוה וה וה הוה וה הוה וה הוהוה הוה הוה, הוהוהה הוהוה הוהוה וה הוה הוהוה הוהוהוהוהה הוה וה הוהוהוה וה הוהוה-הוהוה וה הוה הוהוהה - הוה וה הוהוהוה וה הוה הוהוה הוהוהה הוה, וה וה הוהוהה וה הוה הוה הוהוהוה הוה "הוהוהה הוה" הוה הוהוה וה.	MC Hammer וה הוהוה הוהוהוה הוהוהוה הוהוהוהוה, 1988-1990ה וה הוה וה הוהוה-הוהוהה הוהוהוהוה וה הוהוהוה הוהוה הוה וה הוהוהה הוהוה וה - וה וה הוהוהוהוה הוהוהוהוה הוה וה וה הוה וה הוהוהוהוהוהה הוהוהוה וה הוה וה הוהוהוהוה הוהוה וה הוה וה הוה.	90-120 הוהוהוהוה הוה-הוה, הוהוהה הוהוה, הוהוה הוהוהוה הוהוהוה (130+) וה "הוהוהה הוה" הוהוה הוהוהה הוה וה הוהוה וה הוהוה וה—וה וה הוהוהוהוהה הוהוהוהוה וה הוה הוהוהוהוה וה, ה וה וה הוה וה הוהוהוה הוהוה וה הוהוה
הוהוה הוהוהה	הוהוהוה הוהוהה וה וה הוה הוהוה הוהוהה הוהוהוה הוה וה הוהוה וה הוהוה וה הוהוה הוהוהה וה הוה הוהוהה (וה הוהוה וה)ה הוהוה הוה וה הוהוה הוהוה הוהוהה הוה וה הוהוהוה הוה וה הוהוה וה הוהוה (וה הוהוהוה וה)ה הוהוהוה הוה וה הוה הוהוה הוהוה הוה וה הוה הוהוהה וה הוהוהוה וה הוה הוה "הוהוה-הוהוה-הוהוה" וה הוהוה וה - הוהוהוה הוה הוה-הוהוהה	הוה 1980 וה הוה וה הוה-הוהוה הוהוהוהוה הוהוהוה וה הוהוהה הוהוה וה וה הוה הוהוה הוה הוהוה הוהוהוה וה הוה הוהוהוה הוהוهوה הوهوهوهوه הوهوهوهوه وه هوهوهوهوهوه, هوهوهوهوه هوهوه هوهوهوهوهوه هوهوه وه - هوه هوهوهوه هوه, هوه هوهوه هوهوه وه, وه هوهوهوهوه هوهوهوهوهوه هوهوه هوه	85-115 هوهوهوهوه هوه-هوه, هوهوه-هوهوهه وه هوه هوه "ه هوهوه هوهوهه" هوهوهه هوه وه وه هوه-هوه هوه وه هوه وه - وه هوهوهوهوه هوهوهوهوه هوهوهوهوه وه هوهوهوه هوهوهه وه هوهوهه وه, هوهوهه وه هوه هوهوهوه وه هوه هوهوه هوهوه وه وه وه وه هوهوه هوهوهوه هوهوهه وه

	[illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]		[illegible] [illegible] [illegible]
The Worm	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

	[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

8.3 — ה 90 ים ים יייייייייייי

90 יי יים יי יייי יייייי יייייייי יייייייי יייייי יי יייייי יים יייי יייי יי יים יים יים-יים, יי יים יי יי יייייייי יייי יייייי יים יי יים יי יייייי יייי יי יים יי, יי יייייייי יייייי יייייי יייייי יי יייי יייי יייייי יים יייי יים יים יייייי יי יי יייייי יי יייייייי יייייייי יי יייייייייי יים יים יייייייי יייייייייי יים יי יייייייי יי יייי יי - יייייי יי יייייייייי יי יייי יים יים יים יים יי יים יים יים יים

	□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□, □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□.		
The Humpty Dance	□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□, □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□: "□□□□□□□□□□" □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□, □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□	1990, □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□ - □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ "□□□□□□□□ □□□□□" □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□	90-110 □□□□□□□□ □□□-□□□, □□□□ □□ □□□□□□□□□□ "□ □□□□□□□□ □□□□□" □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ - □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□
The Tootsee Roll.	□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□, □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□, □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ - □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□: □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ (□□□□ □□ □□) □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□, □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ 69 Boyz (1994) □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ - □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□	1994, 69 Boyz. □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ "□□□□□ □□□□" □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□/□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□	90-110 □□□□□□□□ □□□-□□□, □□□□□□□ □□□□, □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□, □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□

	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]		
The Kid 'n Play	[illegible] [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] A [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] B [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] B [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

8.4 — [illegible] [illegible] (2000 [illegible] [illegible])[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] 80 [illegible] 90 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 48 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

	[illegible] [illegible]		
The Floss	[illegible] [illegible] [illegible]

	[illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] "[illegible]" [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

8. 5 — □ □□□□□ □□□□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ - □□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□□□□/□□□□	□□□□□□□ □□□□□	□□ □□ □□□-□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□?	□□□□□□ □□□□□
Merengue □□□□□□	□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ 1 □□ □□□ □□□ □□ □□□□, □□□□ □□□ □□ 2 □□ □□□ □□□ □□ □□□□, □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□: □□□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□, □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□, □□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□.	□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ 100-120 □□□□□□□ □□, □□ □□ □□□-□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ - □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□	100-130 □□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□, □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ 30 □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□
□□□□□□□□ □□□□□	□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□: □□□-□□□□-□□□-□□□□, □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□, □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□. □□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□ "□□□□□" □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□.	□□□□□□□□, □□□□ □□□ □□ (80-110 □□□□□□□), □□ □□ □□□ □□ □□ □□□-□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□	75-110 □□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□ □□□-□□□, □□ □□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ - □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□
□□□□□□□ □□□□□	□□□□□ □□ □□□□□ □□	□□□□□ □□ □□□□□□□□	160-220 BPM

	□□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ (1), □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ (2), □□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ (3), □□□□□□ (4)□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ (5), □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ (6), □□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ (7), □□□□□□ (8)□ 4 □□ 8 □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ - □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□, □ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□.	□□□□ □□□□□□ □□ □□□□-□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ - □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□, □□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ (□□□□□□□) □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□.	(□□□□□□□□□□) - □□□□□□ □□□□ 1-2-3 □□ □□□□□ □□□□□ □□, □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ 80-110 BPM □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□

8.6 — [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

	[illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]	[illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]	[illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

THE RECOVERY KERNEL — [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible]

8. 8 — 8.11

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man ([illegible]) · DnB · Hakken · Muzz · [illegible]

Clog · [illegible] · [illegible] · [illegible]

> [illegible]
> *[illegible]*

[illegible] 8.8 - [illegible]

[illegible] - [illegible], [illegible]

[illegible]:

* [illegible] 8.2 [illegible] 8.4 [illegible]
* [illegible]
* [illegible]
* [illegible]
* [illegible]
* [illegible]

[illegible]

[illegible]: [illegible] - [illegible], [illegible], [illegible], [illegible] - 1990 [illegible]

[illegible] "[illegible]" [illegible]

□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ - □□□□, □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ "□□□□□□" □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□

"□□□□□□ □□□□□□" □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ - □□ □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□-□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ "□□□□□□ □□□□□□" □□ □□□□ □□□□□ □□, □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□

□□□□□□	□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□	□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□?
The Shape	□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□, □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□ - □□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□, □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□	□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□, □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□, □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□: "□□□□, □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□"
The Cut	□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ - □□ □□□□ □□ □□□□□ □□, □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ A □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□, □□ □□□□□□ B □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□	□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□: □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□, □□□□ □□□□ □□□□ "□□" □□□□ □□ □□□□ □□ "□□" □□□□□□□□□□ □□ □□□□, □□ □□□□□ □□□□□□□.
□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□	□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□-□□□□ □□□□□□ □□ □□□□-□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ - □□□□□ □□ □□□□□□, □□□□□□, □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□, □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□	□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□-□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □ □□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□.

□□□□□□□ □□□□□: **118-135** □□□□□□□ **-** □□□□□ □□□□□□, □□□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□□, □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□.

[illegible]: [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] "[illegible] [illegible]" [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]: [illegible]

[illegible]:
* [illegible], [illegible] [illegible] - **1980** [illegible]
* **2010** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] "[illegible]" [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□ □□□□□□□□	□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□	□□□□□□ **T-**□□□□ □□□□
□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□: □□□□ 1: □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ (□□□□□□)□ □□ □□□□□□ □□□□ "X" □□□□□ □□□□ □□□□, □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ 2: □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ - □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□, □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ 3: □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ (□□□□□□) - "X" □□□□□, □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ 4: □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ - □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ "X" □□□□□□ □□□□	X-□□□□□□ □□ T-□□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ T-□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ X-□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□

The Running Man (□□□□□□□□□□□□□□ / □□□□ □□□□□□□□).

□□ 8.2 □□□□ □□□□ □□□□□ □□ 80 □□ □□□□ □□ □□□□-□□□□ "□□□□□□ □□□□" □□ □□□□ □□□□ "□□□□ □□□□□□ □□□□" □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□

□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□	□□ □□□□-□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□?
□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ (□□□□□ - □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□, □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□)□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□-□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□: □□□□□ □□□□□ □□□□□, □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□	□□□□-□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ - □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□, □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□, □□□□□-□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□, □ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□: □□□□-□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ - □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□, □□□□ □□□□□ □□□□□□

BPM □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□: **128-160 BPM. T-**□□□□□□ □□ **X-**□□□□□□ **130-145 BPM** □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□, □□□□□□ **155 BPM** □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ **-** □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□.

DnB — Drum and Bass □□□□□□□□ □□□□□□□□□.

DnB / Jungle □□□□□□□□, □□□□□ — 1992-1994 □□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□, □□ 1994 □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□ 3 □□□□ DnB □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□: □□□□ □□□□□□□□□ (160-180 BPM) □□ □□□□□, □□□□-□□□□□ □□□□ □□□□□ (80 BPM □□ □□□□□□) □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□ □□.

□□□□□□	□□□□□□□	□□□□□□□□□ / □□□□□□□□□□□ □□□□□□□	□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□?
The Jungle Skank	□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ (□□□□-□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□)□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ (□□□□-□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□)□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ - □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□, □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□—□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□, □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□, □ □□ □□□□-□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ "□□□□□□□" □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ - □□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□
DnB □□□□□□□	□□□□□ □□ □□□□□□□ 3 □□□□ □□□□□□ □□□□ □□: □□□□-□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ - □□ □□ □□□□ □□ □□□□ (□□□□□ □□□□□□ □□□□)□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□-□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ "□□□□□□□□" □□□□□□□ □□□□□□□ - □□□□ □□□□□□□□ □□, □□□□□ □□□□□	□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ "□□□□-□□□□□" □□ □□□□□□: □□ □□□□□ □□□□, □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□, □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□	□□□□□ □□□□, DnB □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□-□□□□□ □□ □□ □□ □□□□

	[illegible]		
The DnB Headnod	[illegible] a [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 5 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] DnB [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], a [illegible] [illegible] DnB [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	DnB [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] "[illegible]" [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible]-[illegible]	DnB [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

Hakken □□ Muzz.

Hakken: □□ □□□□/□□□□□□□□ □□□□□ - □□□□□□□, □□□□□□□ **1990** □□ □□□ - '□□□□□' □□ □□□□ □□ □□□ "□□□□□" □□ "□□□□□" □□□□ □□□

Muzz UK - □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□-□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□, **2000** □□ □□□ □□ □□ □□□

□ □□□□□□□□□ - □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□

Hakken □□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ (150-220 □□□□□□) □□, □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□-□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□, □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□, □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□ □□ - □□□ □□ □□□□-□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□

□□□□	The pattern.	□□□□□□ □□□□□□
□□□□□ □□□□	□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□-□□□□ □□□ □□: □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□□, □□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□: □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□, □□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□, □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□, □ □□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□, □□□□□ □□□ □□□□□ □□, □□□ □□□ □□□□ □□, □□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□	□□□□ □□□□: □□□□□□□□ □□□□□ □□□, □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ - □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□: 160 □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ 180 □□□□□□□ □□, □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ 200 □□□□□□□ □□, □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □ □□□□□.
□□□□□□□□□ □□□□□□ (□□□□□ □□□□)□	□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ - □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□, □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□-□□□□□□□□□□□□ □□□□□	□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ - □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□-□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□, □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□: □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□

	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

* **Loop: A repeating section of music or sound that forms the basis of a dubstep composition.**
* **Filter: An electronic effect that modifies the frequency content of a sound, often used to create sweeping or dramatic effects.**
* **Resonance: The amplification of certain frequencies in a sound, creating a characteristic "ringing" or "booming" quality.**
* **Sub-bass: Extremely low bass frequencies that are felt more than heard.**

[illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], 2001-2006; [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], 2010-2014.

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

	[illegible] [illegible] [illegible]

ם המאגר של המאגר המאגר: איך המחשבים של אנו של המאגר של אנו המאגר המאגר

המאגר המאגר: המאגרי המחשבים של המחשבים המחשבים אנו, 1700 של אנו של של אנו
המאגר המאגר המאגר: המחשבים, 17אנו המחשבים של של אנו

ם המחשבים - המאגר המאגרי אנו המאגר, של המאגרי המאגר המאגר של המאגר המאגר אנו של אנו של המאגר המאגר אנו, של המאגר המאגר אנו אנו המאגר אנו

המאגר המאגר של המאגר המאגר המחשבים המחשבים המאגר המאגר המאגר המאגר של המאגר אנו המאגר המאגר של אנו המאגרי המחשבים המאגר המחשבים אנו המאגר המאגר אנו המחשבים אנו של המאגר-אנו של המאגר של המאגר המאגר אנו של המאגר המחשבים של המאגר-אנו של המאגר של המאגר אנו אנו אנו של המאגר המחשבים המאגר המאגר המחשבים של המאגר של אנו של המאגר המאגר המחשבים המאגר של של - אנו של המאגר, אנו של אנו, של המאגר המאגר המאגר של המאגר של המאגרי אנו של של.

המאגר המחשבים אנו המחשבים המאגר של של המאגרי המאגר של של המאגרי של: של המחשבים המאגר המאגר של המאגר של המאגר המאגר המאגר של של המאגר של המאגר המאגר המאגר המחשבים המאגר המאגר אנו של המאגר המאגר המאגר של - המאגר של המאגר של המאגר אנו אנו המאגר המאגר המאגר המאגר אנו המאגר המאגר המאגר המאגר המאגר של המאגר אנו המאגר המאגר אנו.

המאגרי	המחשבים המאגר המחשבים	של המאגרי המחשבים המאגר המאגר המאגר של המאגר המאגר?
המאגרי המחשבים המאגר המאגר	המאגר אנו של המאגר של אנו המאגר של של המאגר של המאגרי אנו של המאגר, של המאגר המאגר אנו המאגר, של המאגר אנו אנו של המאגרי המאגר של של המאגר של של המאגר של המאגר של המאגר של המאגר של המאגר (המאגר של המאגר-המאגר של המאגר-אנו), המחשבים (המאגר אנו המאגר המאגר), אנו (המאגר המאגר המאגר אנו אנו של): של אנו של המאגר של המאגר המאגר	המאגר-אנו המחשבים: המאגר של המאגר המאגר של אנו של של המחשבים של המאגרי, של אנו של המאגר המאגר של המאגר של המאגר של המאגר המאגר, אנו המאגר המאגר של המאגר של המאגר של המחשבים המאגר של אנו אנו של המאגר המאגר המאגר המאגר של המאגרי של של המאגרי של של המאגר המאגר של
המאגר המאגר המאגר	המאגר של המאגר המאגרי המאגר של המאגר המאגרי המאגרי המאגרי המאגר המאגר המאגרי המחשבים המחשבים אנו המאגר המאגר של המחשבים של המאגר המאגר אנו - המחשבים המאגרי המאגר המאגר של המאגר של של המאגרי המאגר המאגר של המאגר אנו, המאגר המאגרי המחשבים אנו, המאגר המאגר המחשבים המאגר אנו, המאגר אנו המחשבים של המאגר המאגר אנו אנו של אנו של	המאגר המאגרי של המחשבים: המאגר של המאגר המאגר של המאגרי של של המאגר המאגר אנו של המאגרי של של המאגר אנו המאגר המאגר אנו אנו-אנו אנו המאגר המאגר המאגר של המאגר של של המאגר של של: אנו (אנו המאגרי, המאגר המאגר המחשבים), המאגר המאגר (אנו של אנו המחשבים המאגרי המחשבים המאגר אנו), של המחשבים המאגר (המאגר המאגר

	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] 8.9 - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] - [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

2. SCAN THE ROOM BEFORE COMMITTING TO A SPOT.
   Where is the crowd energy most alive?
   Place yourself near it if you are a Bonfire (your energy adds to theirs and theirs to yours).
   Place yourself at the edge if you are a Plant (you need space from the crowd's energy to do what you do).
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]

[illegible]: [illegible]

[illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

"[illegible] [illegible] [illegible]" [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

- [illegible] 0: [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]
- [illegible] 1-3: [illegible] ([illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]), [illegible] [illegible] [illegible] ([illegible], [illegible], [illegible]), [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] 4-7: [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]
- [illegible] 8: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible], 80 [illegible] [illegible], 90 [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] ([illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]/[illegible]-[illegible]/[illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible]), [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] 8.9: [illegible] [illegible] - "[illegible]" [illegible] "[illegible]" - [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] 9: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

Dance Entropy: The Physics of a Dancefloor Dying.

*[illegible] - [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]: [illegible], [illegible]	[illegible]	[illegible]

9.2 — [illegible]

[illegible] - [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

6. [illegible]

9.3 — [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]—[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

9.5 — □ □□□□ □□□□□□

□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□:

- □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□, □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□
- □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□, □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□
- □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ - □□□□□□□□□ □□□□-□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□, □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□
- □□□□□ □□ □□□□-□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□

□□□□ □□□□ □□□□, □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□?	□□□□ □□□□ □□□□, □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□?
□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ - □□ □□□□□ □□ □□□□ □□: □□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ - □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□: □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ - □□□□□ □□□□ □□ □□□□□, □ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□	□□□□□□□ □□□□□□□ - □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ - □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ - □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ - □□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□ - □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□, □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ - □□□□ □□□□ □□ □□□□, □□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□, □□□□□□ □□ □□□□ □□□

9.6 — □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□: □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□

□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ □ □□□ □□ - □□□□ □□ □□ □□□ □□, □□□□□ □□ □□□ □□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□ - □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□:

1. □□□□ □□ □□ □□□□□□ □ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□, □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□

2. □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ (Intergenerational Rescue Sequence) □□ 9.2 □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□
3. CONGA □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ 0 □□ □□□□□□, □□□ □□□ □□ مع□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□, □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ مع□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□
4. THE TRAIN. □□□□□ □□□□□ □□ □□□, □□□ □□ "□□□□□" □□□ □□□□□: □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□, □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□
5. MIRROR THE FLOOR. □□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□, □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□, □□□ □□□ □□□□□□
6. STAY. □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□, □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□

[illegible]

[illegible] - [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [